



【めひかりのかば焼き風井】^{どんぶり}



日野 好子 (ひの・よしこ) さん

材料 (2人分)

めひかり (10 センチ前後)	10 尾 (100g)	< タレ >	
キャベツ	60g	しょうゆ	大さじ 3
かたくり粉	適量	砂糖	大さじ 2
揚げ油	適量	みりん	大さじ 1
いりごま	少々		
ご飯	500g		

手順

- (1) ポリ袋に、めひかりとかたくり粉を入れる。
よく振って、めひかりにかたくり粉をまんべんなくまぶす。
- (2) キャベツは千切りにする。
- (3) 170 度に熱した油で、めひかりを表面がきつね色になるまで揚げていく。
- (4) しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に入れて熱する。煮立ったら火を止めて、揚げためひかりを加えてタレとよく絡める。
- (5) どんぶりに盛ったご飯にキャベツのをせ、その上にめひかりを盛り付けてタレをかける。
仕上げに、ごまを散らしたら完成。